INSTITUT
DE LA STATISTIQUE
DU QUÉBEC

www.stat.gouv.qc.ca

Zoom santé

Avril 2015 | Numéro 50

Les activités sédentaires chez les jeunes : qui les pratique et quelle en est l'évolution depuis 2007 ?

Série *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*

Danny Du Mays et Monique Bordeleau[1]

Si les bienfaits de l'activité physique pour la santé ont été maintes fois démontrés, on connaît peu de choses sur les heures consacrées à la pratique d'activités sédentaires chez les jeunes Québécois. Or, ces activités, se traduisant par une très faible dépense énergétique durant les heures d'éveil et qui sont, entre autres, associées aux activités passées devant des écrans, peuvent avoir certains effets délétères sur la santé. Des études ont montré que le grand nombre d'heures que les jeunes consacrent à la pratique d'activités sédentaires durant leurs loisirs est préoccupant, d'autant plus que ce nombre n'a cessé d'augmenter au cours des dernières années[2, 3]. L'on sait que le temps passé devant l'écran de télévision ou d'ordinateur peut conduire à un surplus de poids[4, 5]. L'augmentation du temps dédié aux activités sédentaires est également associée à d'autres troubles d'ordre physique (détérioration de la condition physique, risque plus grand de maladies chroniques ou de cancers), des troubles psychologiques (faible estime de soi, troubles du sommeil, hausse de l'agressivité) et cognitifs chez les enfants (mauvais rendement scolaire, retard dans le développement cognitif, aptitudes langagières moindres et problèmes de mémoire à court terme)[6, 7, 8, 9, 10]. De tels constats font ressortir l'importance d'étudier le phénomène[11, 12, 13].

---

1. Les auteurs tiennent à remercier Ghyslaine Neill pour ses commentaires.

2. V. J. RIDEOUT, U. G. FOEHR et D. F. ROBERTS (2010), *Generation M2. Media in the lives of 8- to 18-year-olds. A Kaiser Family Foundation Study*, Menlo Park, Henry J. Kaiser Family Foundation, 79 p.

3. R. C. BROWNSON, et T. K. BOEHMER (2004), *TRB Special Report 282. Does the built environment influence physical activity? Examining the evidence, Patterns and trends in physical activity, occupation, transportation, land use, and sedentary behaviors*, Paper prepared for the Transportation Research Board and the Institute of Medicine Committee on Physical Activity, Health, Transportation, and Land Use, 46 p.

4. M. SHIELDS, et M. S. TREMBLAY (2008), « Comportements sédentaires et obésité », *Rapports sur la santé*, Statistique Canada, vol. 19, nº 2, juin, nº 82-003 au catalogue.

5. I. JANSSEN, P. T. KATZMARZYK, W. F. BOYCE et autres (2005), "Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns", *Obesity Reviews*, vol. 6, nº 2, p. 123-132.

6. A. D. OKELY, et R. A. JONES (2011), « Recommandations en matière de comportements sédentaires chez les jeunes enfants », RELLY J., ed thème, dans TREMBLAY R. E., BOIVIN M, PETERS RDeV, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec : Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants et Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants, p. 1-6.

7. INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE, et PARTICIPACTION (2011), *Répercussions d'un style de vie sédentaire sur la santé ; mettre l'accent sur les enfants*, 2 p.

8. SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE, *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes âgés de 12 à 17 ans*. [En ligne]. [http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_SBGuidelines_youth_fr.pdf] (Consulté le 30 mars 2015).

9. R. C. COLLEY, S. L. WONG, D. GARRIGUET et autres (2012), « Activité physique, comportement sédentaire et sommeil chez les enfants au Canada, selon les déclarations des parents et les mesures directes, et associations relatives avec les risques pour la santé », *Rapports sur la santé*, Statistique Canada, vol. 23, nº 2, avril, nº 82-003 au catalogue.

10. R. J. HANCOX, B. J. MILNE et R. POULTON (2004), "Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study", *The Lancet*, vol. 36, nº 9430, p. 257-262.

11. Mentionnons que les activités sédentaires ne doivent pas nécessairement être vues comme étant en opposition avec l'activité physique. En effet, l'activité physique est reconnue pour le maintien ou l'amélioration de la santé ; toutefois, il est établi que certains risques pour la santé, associés aux activités sédentaires, demeurent présents peu importe la quantité d'activités physiques pratiquées par une personne. La sédentarité est donc un facteur de risque indépendant (pour plus de détails, consulter les références citées dans les notes 12 et 13).

12. D. LOU (2014), *Sedentary Behaviors and Youth: Current Trends and the Impact on Health*, San Diego, CA, Active Living Research, 12 p.

13. J. E. Boone, P. Gordon-Larsen, L. S. Adair et autres (2007), "Screen time and physical activity during adolescence: longitudinal effects on obesity in young adulthood", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 4, nº 26, 10 p. [En ligne]. [http://www.ijbnpa.org/content/4/1/26] (consulté le 30 mars 2015).

L'objectif de ce bulletin est de documenter la situation des jeunes Québécois en ce qui a trait à la pratique d'activités sédentaires durant leurs loisirs. Pour ce faire, nous dressons un portrait de la pratique chez les jeunes de 12 à 24 ans d'activités sédentaires pendant leurs temps libres. À l'aide des données de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (ESCC) (voir l'encadré *À propos de l'enquête* à la page 7), nous analysons, dans un premier temps, la participation à ce type d'activités chez les jeunes de 12 à 24 ans en 2011-2012. Les activités documentées sont l'ordinateur, la télévision, les jeux vidéo et la lecture. Ensuite, la pratique de ces activités 15 heures et plus par semaine est examinée. Toutes ces données sont présentées en fonction du sexe et de l'âge des jeunes. Par ailleurs, afin de déterminer si un effet générationnel est présent, nous comparons les données des jeunes de 12 à 24 ans avec celles de leurs aînés. Des analyses selon quelques indicateurs relatifs à la santé physique sont également effectuées. Enfin, alors qu'il n'est pas rare d'entendre que les jeunes sont de plus en plus sédentaires, une analyse de l'évolution de ces comportements entre 2007-2008 et 2011-2012 vient clore ce bulletin.

RÉSULTATS

L'ordinateur et la télévision : les jeunes sont preneurs

Nous constatons que la pratique d'activités de loisirs en lien avec des écrans est très répandue chez les jeunes. En effet, plus de 9 jeunes sur 10 passent au moins une heure par semaine devant l'ordinateur (95 %, tableau 1) ou la télévision (94 %). De plus, près d'un jeune sur deux joue à des jeux vidéo (49 %). En ce qui a trait à la lecture durant les temps de loisirs, ce sont 70 % des 12-24 ans qui s'adonnent à cette activité au moins une heure par semaine. À cet égard, soulignons que les garçons consacrent au moins une heure par semaine à des jeux vidéo et à la lecture dans des proportions comparables (autour des deux tiers dans les deux cas), alors qu'il en va tout autrement pour les filles. De fait, celles-ci lisent dans une proportion de 77 %, tandis que 31 % jouent à des jeux vidéo.

Notons que les plus jeunes (12-17 ans) consacrent au moins une heure par semaine à des jeux vidéo et à la lecture dans une proportion significativement supérieure comparativement aux 18-24 ans.

Tableau 1
Proportion de jeunes de 12 à 24 ans consacrant au moins une heure par semaine à différentes activités sédentaires durant leurs loisirs au cours des trois derniers mois selon l'âge et le sexe, Québec, 2011-2012

	Ordinateur	Jeux vidéo	Télévision	Lecture
		%		
Total	**95,2**	**49,2**	**93,8**	**70,3**
Groupe d'âge				
12-17 ans	96,4	59,6[a]	95,7	75[a]
18-24 ans	94,4	41,5[a]	92,4	66,8[a]
Sexe				
Masculin	94,8	66,6[a]	93,1	63,5[a]
Féminin	95,7	31,2[a]	94,5	77,3[a]

a Pour une activité donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même colonne au seuil de 0,05.

Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, 2011-2012 (ESCC), fichier de partage. Adapté par l'Institut de la statistique du Québec.

LIBELLÉ DES QUESTIONS POSÉES DANS L'ESCC

Maintenant, voici quelques questions supplémentaires sur vos activités de loisirs, c'est-à-dire vos activités à l'extérieur du travail ou de l'école.

Au cours des trois derniers mois, durant une semaine normale, combien d'heures avez-vous passées habituellement :

...à l'ordinateur, y compris sur l'Internet, et à jouer à des jeux informatiques ?
(Inclure le temps passé à faire des travaux sur l'ordinateur. Exclure le temps passé au travail ou à l'école.)

...à jouer à des jeux vidéo sur une console de jeu ou sur un appareil électronique portatif ?
(Exclure le temps passé à jouer à des jeux sur l'ordinateur. Console de jeu vidéo inclut p. ex. XBOX, Nintendo et Playstation.)

...à regarder la télévision ou des vidéos ?

...à lire, à l'extérieur du travail ou de l'école ?
(Inclure les livres, les livres électroniques, les revues, les journaux, les devoirs.)

Aux fins de cette étude, un indicateur témoignant de l'exposition excessive à des activités liées à un écran a été créé en additionnant le nombre d'heures par semaine passées devant l'ordinateur, les jeux vidéo et la télévision durant les loisirs. Cet indicateur se base, entre autres, sur la directive canadienne en matière de comportement sédentaire de la Société canadienne de physiologie de l'exercice qui recommande de limiter à deux heures l'exposition quotidienne à un écran[14, 15, 16]. Les analyses qui suivent concernent donc l'exposition à un écran durant 15 heures ou plus par semaine. La lecture est exclue de cet indicateur.

Près de deux jeunes sur trois passent en moyenne plus de deux heures par jour devant des écrans durant leurs temps de loisirs

Les résultats du tableau 2 indiquent que près de deux jeunes sur trois (64 %) passent 15 heures ou plus par semaine durant leurs loisirs devant des écrans. On ne note aucune différence significative entre les 12-17 ans et les 18-24 ans. Toutefois, lorsque nous analysons les activités séparément, on constate que les 18-24 ans passent plus de temps à l'ordinateur (30 % c. 23 %) et à regarder la télévision (18 % c. 14 %). En ce qui concerne la lecture, 6 % des 12-17 ans consacrent 15 heures ou plus sur une base hebdomadaire à cette activité alors que 3,2 % des 18-24 ans font de même (cependant, la différence n'est pas significative ; données non présentées).

On remarque également que les jeunes hommes sont proportionnellement plus nombreux à consacrer 15 heures ou plus par semaine à des activités en lien avec des écrans (70 % c. 58 % pour les jeunes femmes). À cet effet, ceux-ci sont plus enclins à se divertir 15 heures ou plus par semaine au moyen de l'ordinateur (32 % c. 22 %) ou de jeux vidéo (10 % c. 1,2 %).

Par ailleurs, lorsque le comportement des jeunes est comparé à celui de leurs aînés, on note qu'un peu plus de la moitié des 25-64 ans (55 %) se divertissent devant des écrans au moins 15 heures par semaine, proportion significativement inférieure à celle des 12-24 ans (64 %). Quant aux personnes âgées de 65 ans et plus, leur proportion est de 71 %. Un examen plus spécifique des activités sédentaires révèle que l'ordinateur et les jeux vidéo sont clairement associés aux jeunes. En effet, alors que 27 % des 12-24 ans passent 15 heures ou plus de leur temps devant l'ordinateur, ces proportions sont de 12 % chez les 25-64 ans et de 6 % chez les 65 ans et plus. Du côté des jeux vidéo, ce sont 6 % des jeunes qui consacrent au moins 15 heures par semaine à cette activité durant leurs loisirs alors que 1,2 % des 25-64 ans et une proportion négligeable de 0,2 % des 65 ans et plus font de même. À l'inverse, on observe que la télévision et la lecture sont des activités plus répandues chez les 65 ans et plus. De fait, 16 % des 12-24 ans passent 15 heures ou plus de leur temps libre devant la télévision, tandis que cette proportion grimpe à 29 % chez les 25-64 ans et à 59 % chez les 65 ans et plus. Pour ce qui est de la lecture, les proportions sont les suivantes : 4,3 % chez les 12-24 ans, 6 % chez les 25-64 ans et 13 % chez les 65 ans et plus (données non présentées).

Tableau 2
Participation à différentes activités sédentaires durant les loisirs 15 heures ou plus par semaine au cours des trois derniers mois selon l'âge et le sexe, population de 12 ans et plus, Québec, 2011-2012

	Ensemble des activités [1]	Ordinateur	Jeux vidéo	Télévision
	%			
Total (12 ans et plus)	**58,9**	**13,8**	**1,8**	**31,5**
Groupe d'âge				
12-24 ans	64,2 [a]	27,2 [a]	5,6 [a]	16,4 [a]
12-17 ans	62,3	23,0 [A]	7,1	13,7 [A]
18-24 ans	65,5	30,3 [A]	4,4	18,4 [A]
25-64 ans	54,5 [a]	12,1 [a]	1,2 ** [a]	28,6 [a]
65 ans et plus	70,7 [a]	6,2 [a]	0,2 ** [a]	58,8 [a]
Sexe (12-24 ans)				
Masculin	70,0 [b]	32,2 [b]	9,8 [b]	15,7
Féminin	58,2 [b]	22,0 [b]	1,2 ** [b]	17,2

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

a Pour une activité donnée ou l'ensemble, le même exposant exprime une différence significative entre les trois groupes d'âge présentant les 12 ans et plus au seuil de 0,05.

A Pour une activité donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les deux sous-groupes d'âge présentant les 12 à 24 ans au seuil de 0,05.

b Pour une activité donnée ou l'ensemble, le même exposant exprime une différence significative entre les sexes au seuil de 0,05.

1. Excluant la lecture.

Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, 2011-2012 (ESCC), fichier de partage. Adapté par l'Institut de la statistique du Québec.

14. Société canadienne de physiologie de l'exercice, *op. cit.*

15. D. LOU, *op. cit.*

16. M. S. Tremblay, A. G. LeBlanc, M. E. Kho et autres (2011), "Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school aged children and youth", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 8, n° 1, 10 p. [En ligne]. [http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1479-5868-8-98.pdf] (consulté le 30 mars 2015).

Les jeunes consacrent en moyenne près d'une journée par semaine à des activités liées à un écran

Le tableau 3 fait état de la moyenne d'heures passées par les jeunes de 12 à 24 ans devant un écran sur une base hebdomadaire. Cette moyenne s'établit à 23,2 heures, ce qui va au-delà des recommandations.

Parmi les jeunes passant au moins une heure par semaine devant un écran, ce sont 12 heures en moyenne par semaine qui sont consacrées à l'ordinateur, alors que la télévision est regardée environ 9 heures par semaine. Quant aux jeux vidéo, les jeunes de 12 à 24 ans consacrent en moyenne près d'une heure par jour (6,5 heures par semaine) à cette activité.

Des études ont montré qu'un temps d'exposition de plus de deux heures par jour aux différentes activités sédentaires chez les adultes a des impacts non négligeables sur leur santé, notamment un risque accru pour certains cancers, le développement de maladies cardiovasculaires ainsi que l'adoption de comportements à risque tels que le tabagisme[17, 18, 19]. En lien avec ce constat, une analyse complémentaire a été menée pour la présente étude. Selon cette analyse, les personnes de 12 ans et plus qui passent 15 heures ou plus par semaine devant un écran sont en proportion plus nombreuses à considérer leur santé comme passable ou mauvaise (69 % c. 58 %, santé excellente, très bonne, bonne), moins nombreuses à être actives physiquement (54 % c. 62 %, moyennement ou peu actives ou sédentaires) et plus nombreuses à présenter un excès de poids (61 % c. 57 %) (tableau 4). Toutefois, chez les jeunes de 12 à 24 ans, seul le niveau d'activités physiques montre une différence significative. Sachant que les habitudes relatives aux comportements de sédentarité chez les jeunes tendent à se stabiliser avec les années[20], on peut se questionner sur l'effet à plus long terme de l'exposition excessive à des écrans.

Tableau 3
Moyenne d'heures consacrées sur une base hebdomadaire à différentes activités sédentaires durant les loisirs au cours des trois derniers mois, population de 12 à 24 ans consacrant au moins une heure aux activités étudiées, Québec, 2011-2012

	Moyenne d'heures
Total	**23,2**
Ordinateur	12,0
Jeux vidéo	6,5
Télévision	9,2
Lecture	5,3

Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, 2011-2012 (ESCC), fichier de partage. Adapté par l'Institut de la statistique du Québec.

Tableau 4
Participation à des activités sédentaires[1] durant les loisirs 15 heures ou plus par semaine au cours des trois derniers mois selon l'âge, la perception de son état de santé, le niveau d'activités physiques et le statut pondéral, population de 12 ans et plus, Québec, 2011-2012

	Ensemble	Groupe d'âge		
		12-24 ans	25-64 ans	65 ans et plus
	%			
Total	**58,9**	**64,2**	**54,5**	**70,7**
Perception de son état de santé				
Excellente/Très bonne/Bonne	57,9[a]	64,5	53,2[a]	70,9
Passable/Mauvaise	68,5[a]	56,4	69,0[a]	70,4
Niveau d'activités physiques de loisirs				
Actif	54,1[a]	59,3[a]	49,3[a]	67,8[a]
Moyennement actif/Peu actif/ Sédentaire	62,0[a]	68,7[a]	57,7[a]	72,1[a]
Statut pondéral				
Embonpoint/Obésité	61,0[a]	67,9	56,8[a]	73,6[a]
Aucun excès de poids	57,0[a]	63,5	51,8[a]	67,1[a]

a Pour une variable et un groupe d'âge donnés (ou l'ensemble des répondants), le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même colonne au seuil de 0,05.

1. Excluant la lecture.

Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, 2011-2012 (ESCC), fichier de partage. Adapté par l'Institut de la statistique du Québec.

17. B. M. LYNCH (2010), "Sedentary behavior and cancer: a systematic review of the literature and proposed biological mechanisms", *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention*, vol. 19, nº 11, p. 2691-2709.

18. D. W. DUNSTAN, E. L. BARR, G. N. HEALY et autres (2010), "Television viewing time and mortality: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab)", *Circulation*, vol. 121, nº 3, p. 384-391.

19. D. W. DUNSTAN, A. A. THORP et G. N. HEALY (2011), "Prolonged sitting: is it a distinct coronary heart disease risk factor?", *Current Opinion in Cardiology*, vol. 26, nº 5, p. 412-419.

20. S. J. H. BIDDLE, N. PEARSON, G. M. ROSS et autres (2010), "Tracking of sedentary behaviours of young people: a systematic review", *Preventive Medicine*, vol. 51, nº 5, p. 345-351.

Les jeunes regardent de moins en moins la télévision, mais passent tout de même de plus en plus de temps devant un écran

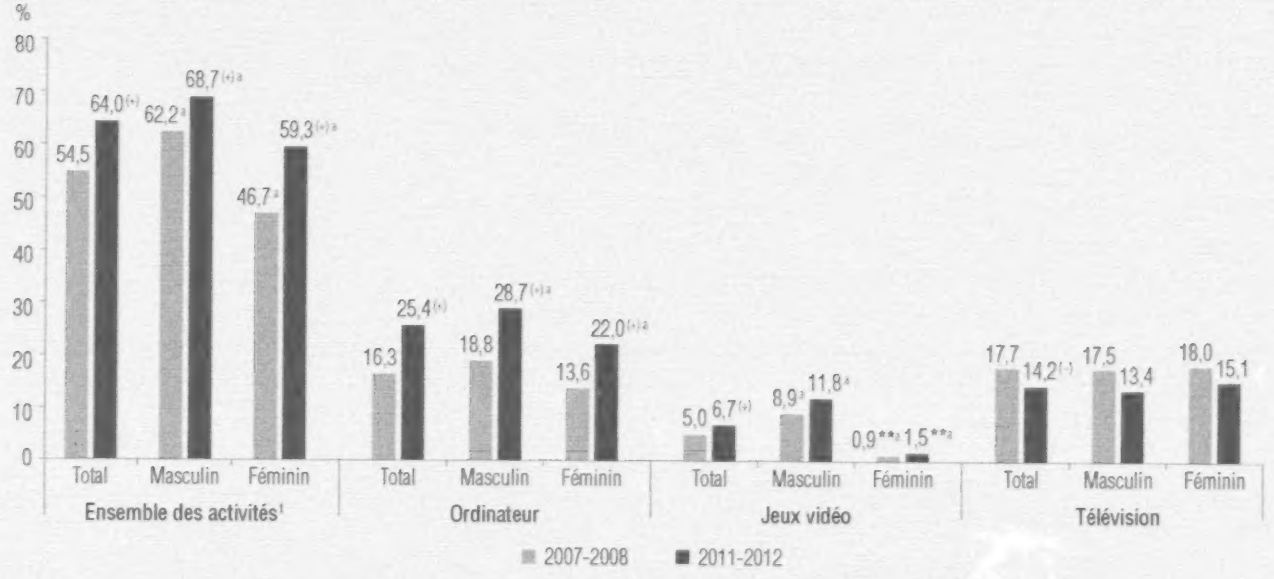
La dernière partie de ce bulletin se penche sur l'évolution temporelle de l'exposition excessive à des écrans pendant les loisirs chez les jeunes de 12 à 19 ans[21].

Soulignons ici que l'étude *Patterns and trends in physical activity, occupation, transportation, land use, and sedentary behaviors*, publiée en 2004, a démontré que depuis les années 1950, le temps passé devant un téléviseur avait augmenté de 36 minutes par jour à chaque décennie[22]. Par ailleurs, avec l'essor des technologies informatiques, l'accessibilité à un écran ne se limite plus qu'au téléviseur. En effet, les ordinateurs, les jeux vidéo portatifs, les téléphones intelligents et les tablettes numériques contribuent également à la hausse du nombre d'heures consacrées à des activités sédentaires durant les loisirs[23]. Ces nouveaux supports sont d'ailleurs montrés du doigt en ce qui a trait à l'augmentation importante du temps passé devant un écran chez les jeunes Américains[24,25]. Mais qu'en est-il des jeunes Québécois ?

D'emblée, on constate que la proportion de jeunes qui consacrent 15 heures ou plus par semaine à un écran est passée de 55 % en 2007-2008 à 64 % en 2011-2012 (figure 1). Les garçons sont proportionnellement plus nombreux que les filles à être dans cette situation, et ce, tant en 2011-2012 (69 % c. 59 % pour les filles) qu'en 2007-2008 (62 % c. 47 %). Notons par contre que l'écart entre les garçons et les filles s'est considérablement rétréci depuis 2007. En effet, bien que la proportion de jeunes passant 15 heures ou plus par semaine devant des écrans ait augmenté pour les deux sexes entre les deux périodes à l'étude, la hausse chez les jeunes femmes s'avère beaucoup plus marquée (+ 13 points de pourcentage environ) que celle chez les jeunes hommes (+ 6,5 points).

Figure 1

Proportion de jeunes de 12 à 19 ans consacrant au moins 15 heures par semaine à différentes activités sédentaires durant leurs loisirs au cours des trois derniers mois selon le sexe, Québec, 2007-2008 et 2011-2012



(+) (-) Proportion estimée significativement plus élevée ou plus faible en 2011-2012 qu'en 2007-2008, au seuil de 0,05.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

a Pour une activité donnée ou l'ensemble, selon une même année, le même exposant exprime une différence significative entre les sexes au seuil de 0,05.

1. Excluant la lecture.

Sources : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, 2007-2008 et 2011-2012 (ESCC), fichiers de partage. Adapté par l'Institut de la statistique du Québec.

21. Puisque la question concernant les jeux vidéo n'a été posée qu'aux moins de 20 ans lors du cycle 2007-2008, les comparaisons entre ce cycle et le cycle 2011-2012 portent sur les jeunes de 12 à 19 ans.

22. R. C. BROWNSON, et T. K. BOEHMER, *op. cit.*

23. G. GUÉRIN, et J. BRODEUR (2013), « Les écrans et les enfants : le coût caché de l'exposition précoce », *Chroniques Protégez-vous*, Association pour la santé publique du Québec, décembre.

24. D. LOU, *op. cit.*

25. V. J. RIDEOUT, U. G. FOEHR et D. F. ROBERTS, *op. cit.*

Par ailleurs, l'analyse des activités séparément, malgré qu'elle ne peut à elle seule expliquer cette augmentation du temps passé devant un écran, peut tout de même nous éclairer. Plus spécifiquement, on observe une nette progression du temps passé devant les ordinateurs durant les loisirs. De fait, la proportion de jeunes consacrant 15 heures ou plus par semaine à cette activité est passée de 16 % en 2007-2008 à 25 % en 2011-2012. Les garçons sont plus enclins à se divertir devant l'ordinateur (29 % c. 22 % chez les filles en 2011-2012). Au cours de la même période, la proportion de jeunes passant 15 heures ou plus par semaine à regarder la télévision a diminué (de 18 % à 14 %). La hausse du temps passé devant l'ordinateur pourrait en partie expliquer la baisse observée du côté de la télévision. Toutefois, il n'y a pas de différence entre les jeunes hommes et les jeunes femmes en ce qui concerne le divertissement au moyen de la télévision.

De plus, nous observons une légère hausse de la proportion de jeunes jouant à des jeux vidéo entre 2007-2008 et 2011-2012 (de 5 % à 7 %). Pour ce type d'activité, ce sont encore les jeunes hommes qui sont plus nombreux à y consacrer 15 heures ou plus par semaine, et ce, tant en 2007-2008 qu'en 2011-2012.

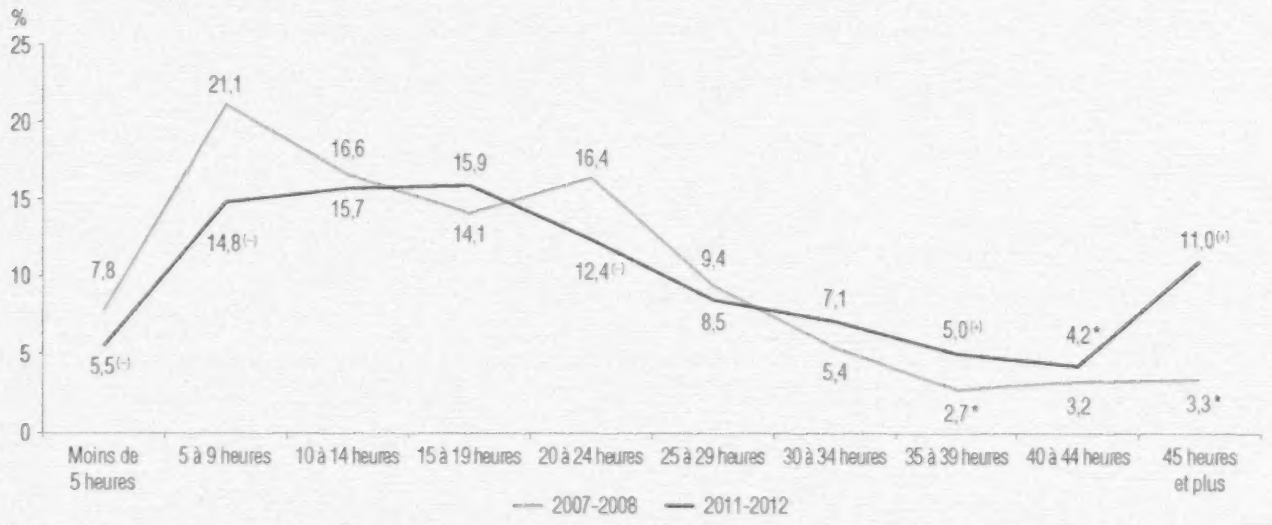
Finalement, on note que la proportion de jeunes s'adonnant à la lecture à raison de 15 heures par semaine ou plus est restée stable (autour de 5 %) durant la période étudiée (données non présentées).

Près d'un jeune sur cinq passe 35 heures ou plus par semaine devant un écran

La figure 2 présente, à l'aide de courbes, le temps passé devant un écran pour les deux périodes à l'étude.

Comme le montre la figure, les jeunes de 12 à 19 ans étaient proportionnellement plus nombreux à consacrer moins de 10 heures par semaine à des activités sédentaires en 2007-2008 qu'en 2011-2012 (29 % c. 20 %). Les proportions de jeunes sont relativement du même ordre pour le temps d'écran de 10 à 14 heures et pour celui de 30 à 34 heures. En revanche, la proportion de jeunes consacrant de 35 à 39 heures par semaine à des activités sédentaires est passée de 2,7 % en 2007-2008 à 5 % en 2011-2012. De surcroît, 3,3 % des jeunes de 12 à 19 ans s'adonnaient à des activités sédentaires 45 heures ou plus par semaine en 2007-2008, alors que cette situation concerne plus d'un jeune sur 10 en 2011-2012 (11 %). Somme toute, alors que 9 % des jeunes s'adonnaient à ce genre d'activité au moins 35 heures par semaine en 2007-2008, soit 5 heures par jour en moyenne, c'est maintenant près d'un jeune sur cinq qui agit de la sorte (19 % en 2011-2012). Ces constats pourraient expliquer l'augmentation de l'exposition excessive (15 heures ou plus par semaine) à des écrans montrée précédemment.

Figure 2
Nombre d'heures passées devant des écrans par semaine au cours des trois derniers mois chez les 12-19 ans, Québec, 2007-2008 et 2011-2012



(+) (-) Proportion estimée significativement plus élevée ou plus faible en 2011-2012 qu'en 2007-2008, au seuil de 0,05.

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

Sources : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, 2007-2008 et 2011-2012 (ESCC), fichiers de partage. Adapté par l'Institut de la statistique du Québec.

EN GUISE DE CONCLUSION

Les résultats présentés dans ce bulletin confirment l'importance des écrans dans la vie des jeunes Québécois. En effet, la quasi-totalité des 12-24 ans passe au moins une heure par semaine devant l'ordinateur ou la télévision et environ un jeune sur deux fait de même pour les jeux vidéo. Par ailleurs, les 12-17 ans sont plus nombreux à s'adonner à des jeux vidéo et à la lecture que les 18-24 ans.

L'analyse de l'exposition excessive à des écrans nous indique que près des deux tiers des jeunes de 12 à 24 ans passent 15 heures ou plus par semaine devant des écrans. Les garçons sont plus nombreux que les filles à adopter ce comportement. La moyenne d'heures passées devant des écrans équivaut à près d'une journée par semaine, soit 23,2 heures. Ce résultat dépasse de plus de 9 heures par semaine le nombre maximal recommandé.

Une augmentation de l'exposition excessive à des écrans est constatée chez les jeunes depuis 2007-2008, tant chez les garçons que chez les filles. Cette augmentation est toutefois plus marquée chez les filles, ce qui a eu pour effet de rétrécir l'écart avec les garçons. Notons, par ailleurs, que l'ordinateur est grandement responsable de cette augmentation globale, étant donné la baisse significative observée entre 2007-2008 et 2011-2012 quant à la proportion de jeunes passant 15 heures ou plus devant la télévision.

Finalement, l'analyse de l'évolution du temps passé devant des écrans entre 2007-2008 et 2011-2012 révèle que la proportion de jeunes consacrant moins de 10 heures par semaine à des écrans a diminué au profit d'une pratique de l'ordre de 35 heures ou plus par semaine ; c'est maintenant près d'un jeune sur cinq (19 %) qui se divertit devant un écran 35 heures ou plus par semaine, alors que cette proportion était de 9 % en 2007-2008.

Il nous est impossible d'expliquer cette hausse à partir des données de l'enquête. Néanmoins, nous pouvons faire l'hypothèse que la diversification et la disponibilité accrue des appareils à écran (tels que les téléphones intelligents et les tablettes) pourraient rendre compte, du moins en partie, de l'augmentation du temps passé devant un écran par les jeunes durant leurs heures de loisirs. Par ailleurs, est-ce que les jeunes qui ont fait de la lecture sur une tablette ont considéré cette activité comme de la lecture ou comme du temps passé devant un appareil électronique ? Enfin, sachant que le fait de consacrer 15 heures ou plus par semaine à des activités sédentaires impliquant un écran est lié à une moins bonne condition physique en général, tant chez les jeunes que dans l'ensemble de la population, il convient d'approfondir la recherche sur la mesure et l'analyse de ce phénomène afin d'en étudier les effets sur le mode de vie et la santé. Cela pourrait d'ailleurs inclure d'autres comportements sédentaires tels que les déplacements à l'aide d'un véhicule, les moments assis en classe ou au travail ainsi que les autres périodes de la journée où la position assise est de mise, afin de dresser un portrait plus complet de la sédentarité des jeunes d'ici et, par conséquent, d'obtenir une meilleure vue d'ensemble des risques pour la santé encourus par ceux-ci.

À propos de l'enquête

L'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (ESCC) est une série d'enquêtes générales et thématiques réalisées par Statistique Canada dans les provinces et territoires. Six enquêtes générales ont déjà eu lieu, à savoir en 2000-2001, 2003, 2005, 2007-2008, 2009-2010 et 2011-2012. Elles fournissent des données représentatives des régions sociosanitaires sur l'état de santé, ses déterminants et l'utilisation des services de santé. Pour chacun des cycles, environ 132 000 personnes (environ 25 000 au Québec) participent à une entrevue assistée par ordinateur, en personne ou au téléphone, d'environ 45 minutes. Un répondant de 12 ans et plus est sélectionné au hasard dans chaque ménage. La population visée est celle des ménages privés et couvre 98 % de la population canadienne : elle ne comprend donc pas les résidants des réserves indiennes, des bases des Forces canadiennes, des établissements et de certaines régions éloignées.

Pour en savoir plus sur l'ESCC, veuillez consulter le site Web suivant : www.statcan.ca/menu-fr.htm

Pour accéder aux fichiers de microdonnées des enquêtes (fichiers de partage pour le Québec), vous pouvez vous adresser au Centre d'accès aux données de recherche de l'ISQ (CADRISQ) à l'aide de son site Web (http://www.stat.gouv.qc.ca/produits-services/acces-donnees-recherche/index.html), ou par téléphone (514 343-2299).

À compter de ce numéro, le bulletin *Zoom santé* sera accessible en version électronique uniquement. La version papier ne sera donc plus disponible.

Visitez le site Web de l'ISQ, pour consulter ce bulletin.

Ce bulletin est réalisé par la Direction des statistiques de santé en vertu du Programme de mise en valeur des données d'enquêtes de l'ISQ.

Ont collaboré à la réalisation :
Kate Dupont, vérification des chiffres
Direction des statistiques de santé
Nicole Descroisselles, révision linguistique
Gabrielle Tardif, mise en page
Direction des communications

Pour plus de renseignements :
Monique Bordeleau
Direction des statistiques de santé
Institut de la statistique du Québec
1200, avenue McGill College, 5e étage
Montréal (Québec) H3B 4J8

Téléphone : 514 873-4749 (poste 6133)
Télécopieur : 514 864-9919
Courriel : contactsante@stat.gouv.qc.ca

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
2e trimestre 2015
ISSN 1911-5539 (PDF)

© Gouvernement du Québec,
Institut de la statistique du Québec, 2006

Toute reproduction autre qu'à des fins de consultation personnelle est interdite sans l'autorisation du gouvernement du Québec.
www.stat.gouv.qc.ca/droits_auteur.htm

Institut de la statistique Québec